



2023年4月28日～9月17日出発

成田発

五感が目覚める旅

# モンゴル

¥169,000  
～¥249,000

旅行代金／非日常の世界を体験 モンゴル4日／エコノミークラス席利用／  
2名1室利用／大人お1人様

現地空港諸税及び  
国内空港施設使用  
料等、国際観光旅客  
税は別途必要です。

燃油サーチャージは別途必要です  
燃油目安額:2,000円

※原油価格の変動により金額が変更になる場合  
があります。(2023/2/1現在)

星降る夜空と  
手つかずの大自然に癒やされる

極上の  
星空に  
心洗われる!

目覚めると  
そこは  
大自然!

心ゆくまで  
高山植物を  
愛でる!

異文化に  
触れる!感じる!  
体験する!

日本旅行  
NIPPON TRAVEL AGENCY



4日	日程 (○=入場観光、○=下車観光)	歩行時間 P.2参照
1	14:40 成田空港発 → 19:15 ウランバートル着 ◆着後、テレレジへ(車で約1時間30分) ◆標高1,500~1,600mの地で「1回目の星空観賞チャンス*」。	連泊 テレレジ(ゲル)泊
2	◆目覚めると、そこは大自然!! 2日目と3日目で2回体験できます。 6~9月は緑の草原が、6~8月は高山植物が咲き乱れます! ◆終日、テレレジ観光 & アクティビティ体験 ○遊牧民族宅訪問(30分)、○亀石(15分)、○アリアバル寺院 まで高山植物を愛でながらフラワーハイキング(45分) ○ゲル組立て体験(30分)、○弓矢体験(15分)、○乗馬(引馬) 体験(30分)、○民族衣装を着て記念撮影(15分) 昼食は、名物のモンゴル風小籠包 <b>ボーズ</b> や、モンゴル版揚げ餃子 <b>ホーシヨル</b> をどうぞ。 心揺さぶられる <b>馬頭琴の演奏</b> もお楽しみください(30分)。 ◆標高1,500~1,600mの地で「2回目の星空観賞チャンス*」。	連泊 テレレジ(ゲル)泊
3	午前 ホテル発 ◆○チンギス・ハーン騎馬像に立ち寄りながらウランバートルへ。 地上32mのところにある展望台から雄大な景観と、チンギス・ハーンの顔を間近に拝むことができます。 ◆着後、ウランバートル市内観光 ○ザンザン丘、「東洋のミケランジェロ」と称される天才仏師ザナバザル作「緑のターラー菩薩像」「21のターラー菩薩像」がある○ボグド・ハーン宮殿博物館へ。○スフバートル広場、お土産が揃う○ノミンデパートへもご案内します。 ◆夕食は <b>しゃぶしゃぶ料理</b> をどうぞ。夜 ホテル着	ウランバートル泊
4	07:45 ウランバートル発 → 13:40 成田空港着	

お申込みの前に、コースのご案内(下記)、ご案内とご注意(裏表紙)、ご旅行条件を必ずお読みください。

出発日	下記旅行代金表参照	利用航空会社	ミットモンゴル航空(OM)
添乗員	同行しますが、日本語を話す現地係員がお世話します。		
最少催行人員	10名 (但し、ご出発から60日前までに最少催行人員に満たない場合は、催行を中止させていただきます場合があります)		
食事(機内食除く)	朝食2回、昼食2回、夕食2回		
パスポート・査証	パスポート(残有効期間) 入国時6ヵ月以上(未使用査証欄は2頁以上必要)		
利用ホテル	テレレジ★ (シャワー・トイレ付ゲル) ウランバートル	アロンゴゲルホテル、テレレジスターリゾート、 テレレジヒルズロッジ、ミラーージュツーリストキャンプ、 テレレジロッジゲルキャンプのいずれか フラワーホテル指定(シャワーのみ)	

★テレレジのゲル型ホテルは、シャワー・トイレ付きのお部屋となります。  
バスはあります。1名様参加の場合は、1名1ゲルとなります。

当ツアーは有効な新型コロナウイルス3回接種済み参加条件とさせていただきます。  
※但し、日本入国規制の緩和により変更となる場合もあります。

旅行代金(エコノミークラス席利用) 2名1室利用/大人お1人様	単位:円	币种:円
4月 28(金)	189,000	★12(土) 249,000
5月 3(水)	219,000	8月 15(火) 229,000
19(金)	169,000	24(木) 219,000
6月 9(金)	179,000	9月 8(金) 199,000
16(金)		15(金) 219,000
7月 7(金)	209,000	★10(土) 229,000
15(土)		

1人部屋追加代金(利用部屋タイプは裏表紙をご覧ください) **23,500円**

子供CH代金(2歳~12歳未満) 大人と同額 ※2歳未満はご参加いただけません。

特別子供C代金(2~3歳でベッドは使用せず航空座席を使用されるお子様) **一律30,000円引き**

※延泊プラン、国内線特別追加代金の設定はありません。ビジネスクラスをご希望の場合はお問い合わせください。

燃油サーチャージは別途必要です 燃油目安額:2,000円 ※燃油価格の変動により金額が変更になる場合があります。(2023/12/1現在)

現地空港諸税及び国内空港施設使用料等、国際観光旅客税は別途必要です。詳しくは裏表紙をご覧ください。

現地空港諸税目安額 約3,950円

2コース共通のご案内 必ずお読みください。

- 航空機** ●行程表記載の航空スケジュールは2023年2月時点の夏のスケジュールを基本としています。
- エコノミークラス席の預け荷物はお1人様1つ23kgまで無料、機内持ち込みは5kg以内に限り。
- 宿泊** ●ウランバートルのホテルはトリプル利用が可能なお部屋に限られるため、2部屋(2名1室、1名1室)にわかれて宿泊いただく場合があります。その際の1人部屋追加代金はいただきます。お客様がトリプル利用ではなく、もともと2部屋利用でご予約されている場合は、別途1人部屋追加代金が必要です。
- 相部屋はお受けできません。
- ウランバートルのホテルはシャワーのみのお部屋となり、バスはあります。フラワーホテルには大浴場があります。
- ゲルの構造上、夜間お部屋に虫が入る場合があります。
- ゲル内には充電可能なコンセントがあります。無線LANは共用エリアにしか完備されていません。
- モンゴルでは、シャンプー・リンス・ボディソープ、歯ブラシ、歯磨き粉、くしなどのアメニティがない場合がございます。日本よりお持ちいただくことをお勧めします。

## TOUR POINT 1 2 3 4 5 P.2参照

### 6 テレレジ国立公園内の シャワー・トイレ付きゲルに2連泊

大自然の真っ只中でも、できるだけ快適にお過ごしいただけるゲルをご用意しました。

アロンゴゲルホテル(一例※)



ゲルの内部 イメージ



ゲルの外観 イメージ

※利用予定ホテルの一例です。詳細は左記「利用ホテル」欄をご覧ください。

### 7 草原で聴く馬頭琴の 音色とホーミーに感動

馬頭琴の太く優しい音色、ホーミーの宇宙を感じさせる神秘的な響きは、モンゴルの忘れられない思い出になるでしょう。



馬頭琴 イメージ

### 8 モンゴルの名物料理 もどうぞ

ボーズ

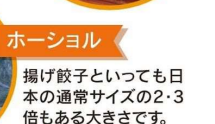
伝統的な家庭料理で、お正月やおもてなしのときによく食べられています。



イメージ

ホーシヨル

揚げ餃子といっても日本の通常サイズの2・3倍もある大きさです。



イメージ

### 9 ウランバートルでは「東洋のミケランジェロ」 ザナバザルが残した美仏に会いに!

ボグド・ハーン宮殿博物館

随所に巡らされた木組みのレリーフが美しい建物です。ザナバザルの作品以外にも、150頭もの雪豹の毛皮で作られたゲルも見どころです。



外観 イメージ



▲緑のターラー菩薩像

今日は、(株)日本旅行は「一般社団法人宙ツーリズム推進協議会」の会員団体です。宇宙へいく。当協議会は、空・スペース・宇宙の多岐にわたる魅力の総称を「宙(そら)」と捉え、「宙」のもつリソースをさらに際立たせ、「宙」×「旅」がたくさんの人たちの「幸」/「癒し」/「夢」となることを目指し「宙ツーリズム®」を推進していきます。

https://soratourism.com

(一社)宙ツーリズム推進協議会代表 縣秀彦先生(国立天文台准教授)からのメッセージ  
空気が澄んでいて、人工の光が無い大自然のモンゴルの星空の下、仲間や家族とともに宇宙や地球について語り合いませんか?モンゴルの自然と星空は私たちに与えてくれる故郷のような存在。地平線から昇って反対の地平線に沈む天の川の光が、天頂から地平線に向かってその光が弱まることなくつながっています。北天には頭上高く、北極星と北斗七星が輝きます。北極星の高さは今の場所の北緯と同じ。その北極星の輝きは人類の進むべき道を指示する道しるべなのかもしれません。

食 事 ●羊肉を使った肉料理が中心となります。苦手な方は、インスタント食品などをお持ちください。但し、返金などはありません。

観 光 ●屋外での各種アクティビティは、当日の気象条件によりその内容を変更せざるを得ない場合がございます。予めご了承ください。

●政府行事などにより、急遽観光場所が規制される場合がございます。予めご了承ください。

●モンゴルの現地通貨は日本国内での両替はできません。また、現地到着時には空港の両替所は閉まっています。当コースは、初日にツーリストキャンプ泊となり宿泊場所での両替もできないため、予め両替バック(3,000円)をご用意いたします。必要に応じて現地でご利用ください。

●ウランバートルのホテル、ノミンデパートでは主にVISAカードが利用できます。

●花の時期は、天候によって時期が前後する場合があります。

●公共機関、ホテル室内、ゲル内は禁煙となります。罰金がありますのでご注意ください。



# 星降る夜空と手つかずの大自然に癒される 五感が目覚める旅モンゴル TOUR POINT 2コース共通

## 1 星空観賞に適した出発日を厳選!

新月前後3日または深夜に月が昇る月齢20以降を中心とした出発日を選びました。

イメージ

### 星空観測時のポイント

- 暗さに目を慣らしましょう。  
空を眺め始めて最低でも15分間は見続けることをおすすめします。最初は見えなかった星もだんだん見えてきますよ。
- 明るい光は見ないようにしましょう。  
空を見上げている時は、スマートフォンはしまい目の前の空を思う存分楽しみましょう。懐中電灯は、赤いセロファンで覆っておくのがおすすめです。
- 他の人に明かりを向けないようにしましょう。  
懐中電灯を振り回したり、写真のフラッシュ機能は最小限にするなどの配慮をお願いします。

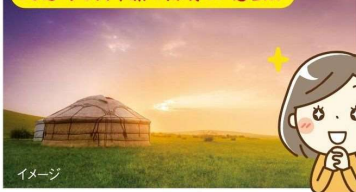
## 2 空港到着後、テレルジ国立公園へ直行!

ウランバートル市内の交通渋滞を回避して、大草原の世界へ。

## 3 星空観賞のチャンス2回! 草原で目覚める朝2回!!

初日からモンゴルの秘境で2連泊します。短い旅行日数でも2回の晴天チャンスがあるので、美しい景色にめぐりあえる可能性がアップ!!

### 幻想的な大草原の朝焼けに感動!!



イメージ

## 4 高山植物を愛でる フラワーハイキング!

※高山植物を愛でながらのフラワーハイキングは6~8月となり、それ以外の期間は普通のハイキングとなります。



イメージ



イメージ

イメージ

イメージ

イメージ

## 5 遊牧民の暮らしを体感する 多彩なアクティビティをご用意!

### 遊牧民の民家訪問



イメージ

### ゲルでのマナー

- ・ゲルに入る際に敷居を踏んではいけません。右足を先に入れ、敷居は跨ぎましょう。
- ・ゲル内の柱の間は通ってはいけないなどルールがあります。ガイドの指示をよくお聞きください。
- ・ゲルで出されたおもてなしは、一度は口を付けることが礼儀となります。

イメージ



イメージ

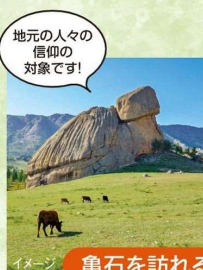


子供たちの真つぐな瞳に癒やされる



イメージ

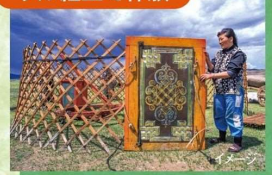
民族衣装を着て  
記念撮影



イメージ

亀石を訪れる

### ゲル組立て体験



イメージ

### 乗馬(引き馬)体験



イメージ

### 乗馬の際のご注意

- ・動く度に音の鳴るアクセサリ、派手な色使いの服装は馬が嫌がるため避けましょう。
- ・脚が擦れますので、必ず長ズボンを着ましょう。
- ・日除けのサングラス、風に飛ばされない帽子があるとよいでしょう。



弓矢体験

1日に歩く時間の目安 歩行時間 A : 1日の観光時に歩く時間が2時間以内、歩行時間 B : 1日の観光時に歩く時間が2~4時間以内、歩行時間 C : 1日の観光時に歩く時間が4時間以上









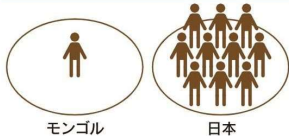
## モンゴルってどんな国?どこにある?

面積は日本の約4倍!



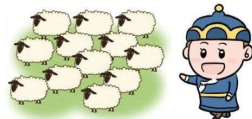
人口は日本の約40分の1!

モンゴルは世界一人口密度が低い国



羊が1億匹以上います!

人口の35倍以上もいます



たくさんの遊牧民が暮らしています!

今も昔と変わらぬ生活を大切にしています



成田空港から  
ウランバートルまで

直行便で  
約5時間30分!

日本との時差は、  
わずか1時間遅れです  
(ウランバートルの場合)



## モンゴルにはいつが行き時?

自分の星座を探したい、満天の星空を見たい、流星群を楽しみたい、百花繚乱の花の海を歩きたいなど、好きなテーマを選んで、あなたにとってのベストな出発日を選びましょう!



※上記は目安となります。自然条件や諸事情により時期はずれることがございます。予めご了承ください。



## モンゴルの気候や、服装をチェック!

気温と降水量(平均)

ウランバートル(モンゴル)	4月	5月	6月	7月	8月	9月
最高気温(℃)	11	17	24	25	22	22
最低気温(℃)	-3	2	11	14	11	7
降水量(mm)	4	8	62	96	93	14

東京(日本)	4月	5月	6月	7月	8月	9月
最高気温(℃)	20	24	26	30	31	28
最低気温(℃)	10	15	19	22	24	20
降水量(mm)	134	140	168	156	155	225

※出典:ウランバートル(JATA NAVI)、東京(気象庁統計)

おすすめの服装

春と秋の服装(4~6月中旬・9月)

- 日中** 東京の冬に近い気候で雪が降ることもあります
- ダウンジャケットが必要です。
  - 保温性の高いインナーやフリースをご用意ください。
- 夜** しっかりと真冬の防寒対策などが必要です
- ロング丈の厚手のコートをご用意ください。
  - 厚手の靴下、レッグウォーマー、耳まで隠れる帽子、マフラー、手袋もあって良いでしょう。

夏の服装(6月下旬~8月)

- 日中** 日本の夏の高原に近い気候です
- 雨で寒くなった時に、フリースや薄手のダウンジャケットもご用意ください。
- 体温を調整できる重ね着がおすすめです。
  - 虫対策のために長袖・長ズボンが基本です。
- 夜** 夏でも夜は10℃近くまで気温が下がります
- ダウンジャケットやニット帽があると良いでしょう。
  - 足元まで虫対策は必須です。

おすすめの持ち物

- 日焼け・虫除け対策は必須です
- 日焼け止め ●サングラス
  - 虫除けジェル・クリーム ●蚊取り線香
- ゲルの施設にないことも...
- 洗面用具 ●歯ブラシ
  - 目覚まし時計 ●除菌シート
- お肌やのどの乾燥対策も万全に!
- 保湿クリーム ●リップクリーム
  - のどスプレー ●マスク
- 星空観察の際にあると便利!
- ヨガマットのような厚みのあるシート※
  - 懐中電灯+赤いセロファン
- ※トゥンハンリンリゾートでは貸し出しがあります。





